



+1,000
プラス

+1,000歩チャレンジ に参加しませんか？

◆取り組み◆

- 今より1000歩多く歩こう
- 歩くことを習慣づけよう
- 意識的に身体を動かそう

推進

◆目指そう◆

糖尿病やメタボリック
シンドローム(内臓脂肪症候群)
の予防・改善

プラス1,000歩チャレンジの内容

※40歳以上の富山市民ならどなたでも参加できます

申 込

申込された方には、いずれかの方法でダイアリー(歩数記録表)をお渡します。

期 間 9月1日(水)~10月15日(金)

場 所 保健福祉センター、健康課、
保険年金課へ来所し申込み

健康づくりイベントへ参加

と き 10月11日(月)体育の日
9:00より受付

と ころ 富山市ファミリーパーク

ステップ1:チャレンジ準備

あなたの基本歩数を知りましょう

1週間の記録をとり、その平均値に1,000歩
足すと、それがあなたの「プラス1,000歩」!

ステップ2:チャレンジ開始

毎日記録し、あなたのプラス1,000歩を
目標にチャレンジしましょう

まずは3ヶ月間継続しましょう

ステップ3:チャレンジ終了

平成23年1月末までに保健福祉センター、
保険年金課へダイアリーをお持ちください。

90日間のうち60日間プラス1,000歩を達成し
たら、チャレンジ賞(修了証)をお渡します。
また、抽選で素敵な賞品が当たります。(平成23
年2月予定)

◆歩数の目安

1,000歩...10分歩いたときの歩数に相当(距離は700m)

成人の平均歩数(男性7,011歩、女性5,945歩)

~平成20年国民健康栄養調査より~

※詳細な申し込み方法、
申し込み用紙は裏面です

申し込み・問い合わせ先

- 中央保健福祉センター (TEL422-1172)
- 南保健福祉センター (TEL428-1156)
- 北保健福祉センター (TEL426-0050)
- 大沢野保健福祉センター (TEL467-5812)
- 保険年金課 (TEL443-2068)

- 大山保健福祉センター (TEL483-1727)
- 八尾保健福祉センター (TEL455-2474)
- 婦中保健福祉センター (TEL469-0770)
- 健康課 (TEL428-1153)

プラス1,000歩チャレンジ申し込み方法

申し込み方法

下記の申し込み用紙を 次のいずれかの会場へお持ちください。
 ダイアリーをお渡しします。
 夫婦、友人、職場などのグループで
 ぜひ申し込みください！！

申し込み会場

●健康づくりイベントへ参加

と き: 10月11日(月) 体育の日
 9:00より受付

と ころ: 富山市ファミリーパーク
 参加費: 200円

内容は
 コチラ

●健康づくりイベントへ参加できない場合は

場 所: 保健福祉センター、保健所健康課、
 保険年金課の窓口

期 間: 9月1日(水)～10月15日(金)

とやま健康ウオーク2010・呉羽丘陵ウオーク

ープラス1,000歩富山市民運動ー

健康づくりイベントのお知らせ

と き 10月11日(月)

と ころ 富山市ファミリーパーク(富山市古沢254)

(受付場所: 西口入場口)

参加料 200円(小学生以上)

09:00～受付開始
 09:30～開会式
 10:00～ウオーキング
 など

10:00～

ウオーキング

- 2kmコース
- 5kmコース

10:30～、11:30～(2回開催)

ノルディックウオーク体験教室

公認指導員による実技体験!
 (各先着50人)

11:00～12:00

健康講座「アンチエイジング

～ウオーキングで心もからだも若々しく!!

講師: (株)フィットネス・リハ代表取締役社長 渡辺 俊治郎 氏



10:00～13:00

- 健康チェックコーナー(骨密度測定、血管年齢測定など)
- 個別ウオーキング相談コーナー
- 展示コーナー(ノルディックウオーク用品、ウオーキングシューズ、歩数計機能付携帯など)

※荒天の場合は、ウオーキングのみ中止となります。

※個人情報について、申し込みいただいた個人情報は「プラス1,000歩チャレンジ」以外には使用いたしません。

(フリガナ) 氏 名		生年月日 (年 齢)	明治・大正・昭和	年 月 日 (歳)
住 所	〒 富山市	電話番号		健康づくりイベント への参加 有・無
(フリガナ) 氏 名		生年月日 (年 齢)	明治・大正・昭和	年 月 日 (歳)
住 所	〒 富山市	電話番号		健康づくりイベント への参加 有・無
(フリガナ) 氏 名		生年月日 (年 齢)	明治・大正・昭和	年 月 日 (歳)
住 所	〒 富山市	電話番号		健康づくりイベント への参加 有・無

ウオーキングはこんなにからだにいい!

あるっくマ



- 美肌効果 (新陳代謝も活発になり
若々しい肌を保てます)
- 美脚効果

- 足腰を鍛え、寝たきり予防
- 脳を活性化

+1,000

- 骨が丈夫に
- 脂肪を燃やし肥満を防ぐ
- 血圧が安定
- 動脈硬化を予防

- ストレス解消 (気分転換、自律神経
への効果)